

## Sisekaitseakadeemia menüü

19. nädal 04.05.2026

Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	376,00	56,10	9,36	13,60
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Juustuviil (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	Tomativiilud (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
<b>Hommikusöök kokku:</b>				888,10	104,97	32,19	38,53
Lõunasöök	Selge kalasupp värskel tilliga	Kalafilee, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, loorber, must pipar, söögisool, till	250,00	195,00	6,02	5,04	30,70
	Sealihaguljašš porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	175,00	154,00	8,06	9,34	8,41
	Pasta/täisterapasta (G)	Täisterapasta, pasta ( <i>durumnisu jahu, vesi</i> ), söögisool, vesi, toiduõli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, roheline hernes, valge rõigas	Peet, roheline hernes, valge rõigas	150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Maasika kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, maasikas, suhkur, vanillisuhkur	150,00	229,00	14,00	14,70	10,00	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1378,31	137,77	53,96	80,29
Õhtusöök	Kruubipuder peekoniga (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toorsuitsupeekon, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	407,00	56,70	14,70	9,76
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, punane sibul	50,00	94,00	2,26	8,75	1,46
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
<b>Õhtusöök kokku:</b>				892,10	123,70	28,69	21,87
<b>Päev kokku:</b>				<b>3158,51</b>	<b>366,43</b>	<b>114,84</b>	<b>140,68</b>

## Sisekaitseakadeemia menüü

19. nädal 05.05.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	407,00	62,40	9,55	15,60
	Hapukoor R 10%	Hapukoor	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Kanalihasingiviil (4 tk)		24,00	23,20	0,48	0,53	4,08
	Paprikaviil (4 tk)		40,00	10,70	1,64	0,08	0,40
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
<b>Hommikusöök kokku:</b>				806,20	99,05	29,36	31,04
Lõunasöök	Kanasupp spinatiga	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, spinat, vesi, kanapuljong, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, petersell	250,00	159,00	12,80	6,95	9,88
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	175,00	249,00	10,70	16,50	14,30
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (sojauba), tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1319,74	148,05	59,21	48,18
Õhtusöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riivsa, porgand, mugulsibul, paprika (kollane, punane, roheline) kanamuna, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	150,00	204,00	8,42	7,18	25,50
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatud jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				1234,80	166,17	34,55	62,59
<b>Päev kokku:</b>				<b>3360,74</b>	<b>413,27</b>	<b>123,12</b>	<b>141,81</b>

### Sisekaitseakadeemia menüü

19. nädal 06.05.2026

Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	400,00	590,00	86,30	17,60	20,40
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G) (3 tk)		90,00	251,00	43,20	3,24	9,00
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealih, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30,00	70,10	0,44	5,49	4,68
	Värske kurgi viilud (6 tk)		30,00	12,40	0,42	0,00	0,21
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		<b>Hommikusöök kokku:</b>		1113,75	142,73	38,75	39,12
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	217,00	13,48	13,38	9,25
	Ahjusealiha (PT)	Sealiha, toiduõli, mugulsibul, söögisool, must pipar, vesi	100,00	205,70	0,84	15,20	16,30
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	22,80
	Tomatikaste		50,00	22,50	3,42	0,57	0,62
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Kaalika-mangosalat	Kaalikas, mango	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kaera-õunakook (G, L, M, VS)	Õun, kaerahelbed, nisujahu, kanamuna, või, suhkur, söögisool, küpsetuspulber, kaneel	100,00	322,00	37,70	15,40	6,15
		<b>Lõunasöök kokku:</b>		1324,75	123,78	65,15	70,07
Õhtusöök	Ahjupartul, heeringa-Ricottasalat (L)	Kartul, heeringas, mugulsibul, Ricotta kohupiim, hapukoor, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	422,00	37,60	21,10	17,70
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
		<b>Õhtusöök kokku:</b>		790,00	103,94	27,52	30,35
		<b>Päev kokku:</b>		3228,50	370,44	131,42	139,54

### Sisekaitseakadeemia menüü

19. nädal 07.05.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahlbed, vesi, piim, sool	400,00	591,00	74,50	19,60	22,60
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Avokaado-munamääre (L, M)	Avokaado, kanamuna, Kreeka jogurt, murulauk, sidrunikoor, sidrunimahl, must pipar, söögisool	30,00	50,90	0,42	4,50	1,82
	Tomativiilud (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				968,35	118,41	35,71	33,07
Lõunasöök	Juurviljapüreesupp (L, LV)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Kana-porrulaugukeste (G, L)	Kanaliha, porrulauk, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	175,00	244,00	14,70	14,40	13,40
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, toiduõli, kurkum	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,44
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrseted	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Muffin mustikatega (G, L, M, PT)	Mustikad, nisujahu, suhkur, või, kanamuna, küpsetuspulber, piim, toiduõli, vanillisuhkur	100,00	270,00	31,30	14,00	3,47	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1443,41	191,00	54,78	45,05
Õhtusöök	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	150,00	101,00	6,16	5,74	5,03
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Keedupeet	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				936,10	150,64	19,84	36,27
<b>Päev kokku:</b>				<b>3347,86</b>	<b>460,04</b>	<b>110,33</b>	<b>114,39</b>

### Sisekaitseakadeemia menüü

19. nädal 08.05.2026

Reede	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder (G, L)	Riisihelbed, vesi, piim, sool	400,00	406,00	69,20	9,02	11,10
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Toorjuust, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, must pipar	30,00	49,90	1,25	3,99	2,23
	Marineeritud kurgi viilud (6 tk)		60,00	10,70	1,56	0,06	0,54
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				810,45	113,48	27,17	23,44
Lõunasöök	Seljanka erineva lihaga (G)	Sealiha, veiseliha, keedusink, viiner, kartul, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, vesi, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	Bungundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstranektar, õunaäädikas, topatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümian, must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	175,00	224,00	24,10	9,06	9,53
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, hapukoor, söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,79
	Hiina kapsas, oad (keedetud), porgand		150,00	93,30	13,50	0,32	5,80
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Jeppi glasuuritid kohupiimadessert (L)		38,00	129,58	7,60	9,50	3,42	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1249,34	130,55	55,14	49,69
Õhtusöök	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, piim, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, till	175,00	245,00	9,11	14,20	19,90
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				1054,30	149,30	29,22	47,73
<b>Päev kokku:</b>				3114,09	393,32	111,53	120,86
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				3 241,94	400,70	118,25	131,45